



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BADEMLİ BROKOLİ

Malzemeler :

Brokoli ½ Kg

Komili sızma zeytinyağı ½ Su Bardağı

Sarımsak 4 Diş

Soyulmuş badem ½ Su Bardağı

Tuz

Süslemek için :

Kiraz domates

YAPILIŞI:

1- Brokolileri çiçek çiçek ayırıp, kaynayan su ya tuz ve brokolileri ilave edip, brokolilerin renkleri değişene kadar 5-8 dak. arası haşlayın. Derin bir kase nin içine buzlu su koyup, haşlanan brokolileri sıcak sudan çıkarıp, soğuk suya atarak , şoklayın.

2- Bademleri boyuna ortadan ikiye keip, sarımsakları kıyın.

3- Haşlanmış brokolilerin suyunu iyice süzüp, servis tabağına alın.

4- Yayvan bir tavada Komili Sızma zeytinyağını kızdırıp, kesilmiş bademleri ve kıyılmış sarımsakları , bademler renk alana kadar kavurun.

5- Hazırladığınız sarımsaklı,bademli Komili Sızma zeytinyağılı sosu brokolilerin üzerine gezdirin.

6- En son kiraz domatesler ile süsleyip servis edin.